MH08D8975_3

Sakit Sa Kalamnan Ng Puso

CARDIOVASCULAR DISEASE

TAGALOG

REACH 2010

hapa



HEALTH ACCESS FOR PACIFIC ASIAN SENIORS



Ang sakit sa kalamnan ng puso ay pangunahing sanhi ng kamatayan ng mga kalalakihan at kababaihan mula sa lahat ng "ethnic groups". Ang sakit sa kalamnan ng puso ay nagdudulot ng ibat-ibang karamdaman sa puso at sa mga ugat nito na daluyan ng "oxygen" patungo sa utak at maging sa puso. Ang sakit sa kalamnan ng puso ay maaring humantong sa ibat-ibang sakit sa puso tulad ng "stroke"at atake sa puso. Ang paninigarilyo, maling pagkain, at kawalan ng aktibong pamumuhay ay ang tatlong pinaka madalas na sanhi ng sakit sa kalamnan ng puso.

Mga Bagay Na Humahantong Sa Sakit Sa Kalamnan Ng Puso

- Alta presyon at mataas na antas (level) ng cholesterol
- Diabetes
- Paninigarilyo / Pananabako
- Edad na 60 pataas
- Pagkakaroon ng sakit sa puso sa pamilya
- Kawalan ng ehersisyo at maling pagkain
- Sobrang timbang
- Matinding pag-aalala

Mga Tanda Ng Sakit Sa Puso

- Alta presyon / mataas na antas (level) ng cholesterol
- Hindi regular na tibok ng puso
- Mahirap na paghinga
- Madaling mapagod at mahilo
- Kakaibang sakit sa dibdib, di mapalagay ang katawan
- Pamamaga ng mga binti at mga paa
- Pagduduwal o pamamawis

Mga Tanda Ng Atake Sa Puso Na Maaaring Mangyari

- Paninikip ng dibdib na hindi napapawi
- Pananakit ng kaliwang balikat hanggang braso
- Pamamanhid ng kaliwang braso
- Mahirap na paghinga
- Hindi napapawing "heartburn"
- Malakas at mabilis na tibok ng puso
- Pagduduwal, pamamawis nang malamig
- Pananakit ng batok

Stroke

- Ang "stroke" ay nangyayari kung may pumipigil o bumabara sa daloy ng dugo patungo sa utak (maaring dugong namuo o pagdurugo sa utak)
- Mga senyales ng "stroke" na maaring mangyaring bigla
    - Pamamanhid o panghihina ng isang bahagi ng mukha, braso o hita lalo na kung itoy humahanay sa isang bahagi ng katawan
    - Pagkalito, kagya't na pagbabago ng pananalita at pang-unawa
    - Kawalan ng paningin ng isa o parehong mata
    - Kawalan ng balanse sa paglalakad, pagkahilo, hindi maayos na paglakad
    - Matinding sakit ng ulo na walang nalalamang sanhi

Alta Presyon

- Ang alta presyon ay nangyayari kung ang presyon ng dugo sa "artery walls" ay masyadong malakas
- Ang normal na presyon ay nasa 120 over 80 (Makipagkita sa inyong doktor kung ang inyong presyon ay mataas o mababa sa normal)
- Ang alta presyon ay maaring humantong sa atake sa puso, "stroke", pagpalya ng bato (kidney), pinsala sa mata at sakit sa puso

Mataas Na Antas Ng Cholesterol Sa Dugo

- Ang mataas na cholesterol ay nangyayari kung mayroong maraming taba (masebo na parang taba) sa inyong ugat
- Pagkaroroon ng 200 mg/dl na antas (level) ng cholesterol o mas mataas dito ay maglalagay sa iyo sa posibilidad na magkaroon ng sakit sa puso
- Mayroong dalawang uri ng cholesterol. Ang mabuting cholesterol ay nagpapababa ng posibilidad na magkaroon ng sakit sa puso at ang masamang cholesterol ay nagtataas posibilidad na magkaroon ng sakit sa puso. (Tanungin ang inyong mga doktor kung paano mapatataas ang antas ng mabuting cholesterol at mapapababa ang bilang ng masamang cholesterol)

Ano Ang Dapat Mong Gawin Upang Mapababa Ang Posibilidad Na Magkaroon Ng Sakit Sa Puso?

- Makipag-alam sa inyong mga Doktor tungkol sa inyong "family medical history" at hilinging magkaroon ng regular na "physical exam"
- Maging matapat at sabihin ang totoong "family medical history"
- Tumigil sa paninigarilyo o pananabako
- Kumain ng maayos na pagkain (pangkalusugan), pagkaing magbibigay ng limang hain ng prutas at gulay araw-araw
- Mag-ehersisyo araw-araw (tulad ng paglalakad ng mga 30 minuto sa lima o higit pang araw tuwing isang linggo)
- Iwasan ang pag-iisip ng mabigat
- Isa-ayos ang presyun ng dugo
- Isa-ayaos ang antas ng cholesterol sa katawan
- Isa-ayos ang timbang
- Sumangguni sa inyong doktor para sa listahan ng mga rekomendadong pagkain upang maiwasan ang pagkakasakit sa puso

Kung kayo ay nangangailangan ng pangkalusugang serbisyo publiko, mangyari po lamang na humiling ng "interpreter" kung kayo'y nahihirapang magsalita ng English

Para sa karagdagang kaalaman tumawag lamang po sa (562) 570-4489

Cardiovascular Disease (CVD) is the major cause of death for both men and women among all racial and ethnic groups. CVD includes a number of problems with heart, arteries, and veins that supply oxygen to the brain and heart. CVD may lead to many heart problems, including heart disease, stroke, and heart attack. The three most common behaviors that cause CVD are smoking, poor diet, and inactive lifestyle.

The Risk Factors of Cardiovascular Disease

- High Blood Pressure & Cholesterol
- Diabetes
- Smoking
- Age 60 and over are at a higher risk
- Family History of Heart Disease
- Physical Inactivity & Poor Diet
- Overweight/Obesity
- Too much stress

Signs of Heart Disease

- High Blood Pressure & Cholesterol
- Irregular heart beats
- Shortness of breath & difficulty breathing
- Fatigue or dizziness
- Unusual chest pains, discomfort in other areas of upper body
- Swelling in the legs and feet
- Nausea or sweating

These are Signs of Heart Attack that Can Occur

- Tightness, pressure, and pain of chest that doesn't go away
- Pain in the left shoulder that goes down to the arm
- Numbness in left arm
- Difficulty breathing
- Unresolved heartburn
- Heart pounding, beating fast
- Nausea, cold sweats
- Neck pain (pain in the back of the neck)

Stroke

- Stroke occurs when there is a break or blockage of your blood flow to the brain (or blood clot or bleeding in your brain)
- These are signs of stroke which can occur suddenly:
    - Numbness or weakness in the face, arm or leg, especially on one side of the body
    - Confusion, trouble speaking, or understanding
    - Trouble seeing in one or both eyes
    - Trouble walking, dizziness, loss of balance or coordination
    - Severe headache with unknown cause

High Blood Pressure

- High blood pressure is when the pressure of blood against the artery wall is too strong
- Normal blood pressure is 120 over 80 (You should see your Doctor if your pressure is higher or lower than normal)
- High Blood Pressure can lead to heart attack, stroke, kidney failure, damage to the eyes and heart disease

High Blood Cholesterol

- High Blood Cholesterol is when you have too much fat (waxy, fat-like substance) in your veins
- A cholesterol level of 200 mg/dL or higher put you at risk of heart disease
- There are two types of cholesterol. The good cholesterol decreases your risk of heart disease and the bad cholesterol increases your risk of heart disease (please ask your doctor about ways to increase good and lower bad cholesterol)

What Should You Do To Decrease the Risk of Developing Cardiovascular Disease?

- Talk to your doctor or health care provider about your family medical history. Ask your doctor to perform regular physical exam
- Stop smoking
- Eat a balanced, healthy diet to include five or more servings of fruits and vegetables per day
- Exercise regularly (such as walking at least 30 minutes on five or more days of the week)
- Reduce stress
- Control high blood pressure
- Control Cholesterol
- Weight management
- Ask a doctor or health provider for a list of recommended food to reduce your risk of heart disease

*** If you use public health services, ask for an interpreter if you cannot speak English well ***

For more information contact:
Federation of Filipino-American Associations, Inc.
2nd Floor West Facilities Center
2125 Santa Fe Avenue
Long Beach, CA. 90810
Tel. (562) 570-4489

Federation of Filipino American Associations, Inc.

Funded by the U.S. Department of Health and Human Services - Centers for Disease Control & Prevention and the Administration on Aging.